

**SURVEI TINGKAT VO₂MAX PADA ATLET TAEKWONDO
PUSLATKOT KOTA KEDIRI TAHUN 2020**

SKRIPSI

Diajukan Guna Untuk Memenuhi Salah Satu
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJAS UN PGRI Kediri



OLEH:

MUHAMMAD AKHLUFNI AZIZIL HASILI
NPM: 14.1.01.09.0483

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2021

Skripsi oleh:

MUHAMMAD AHLUFNI AZIZIL HASILI

NPM: 14.1.01.09.0483

Judul:

**SURVEI TINGKAT VO₂MAX PADA ATLET TAEKWONDO
PUSLATKOT KOTA KEDIRI TAHUN 2020**

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia ujian/siding skripsi prodi penjas
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal, 6 Januari 2021

Pembimbing I



PUSPODARI, M.Pd
NIDN. 0709059001

Pembimbing II



NUR AHMAD MUHARRAM, M.Or
NIDN. 0703098802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

MUHAMMAD AKHLUFNI AZIZIL HASILI

NPM: 14.1.01.09.0483

Judul:

**SURVEY TINGKAT VO₂MAX PADA ATLET TAEKWONDO PUSLATKOT KOTA
KEDIRI TAHUN 2020**

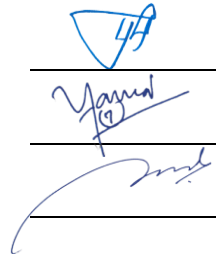
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Pendidikan Jasmani, FIKS UNP Kediri

Tanggal : 1 Februari 2021

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

- | | |
|---------------|--------------------------------|
| 1. Ketua | : Puspodari, M.Pd. |
| 2. Penguji I | : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. |
| 3. Penguji II | : Nur Ahmad Muharram, M.Or. |

Tanda tangan



Mengetahui :
Dekan FIKS,

Dr. Sulistiono, M.Si.
NIP. 196807071993031004

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Muhammad Akhlufni Azizil Hasili
Jenis Kelamin : laki-laki
Tempat, Tanggal Lahir : Jombang, 10 oktober 1996
NPM : 14.1.01.09.0483
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Kesehatan dan Sains (FIKS)

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam sekripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja tertulis dan diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 12 Januari 2020

Yang menyatakan,

Muhammad Akhlufni A.H
NPM: 14.1.01.09.0483

MOTTO

Mulai sekarang isilah hidupmu dengan terus belajar dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Jangan buang waktumu untuk sesuatu yang tidak bermanfaat.

ABSTRAK

Muhammad Akhlufni Azizil Hasili : Survey Tingkat VO₂Max Pada Atlet Taekwondo Puslatkot Kota Kediri Tahun 2020.

Kata Kunci : Survey , VO₂Max, atlet PUSLATKOT, Taekwondo.

Salah satu komponen kondisi fisik atlet yaitu daya tahan. Daya tahan yang baik dapat diketahui melalui pengukuran tingkat kardioresporasi atau sering disebut dengan tingkat volume oksigen maksimal (VO₂Max). Guyton dan Hall (2008) menyatakan VO₂Max adalah kecepatan pemakaian oksigen dalam metabolisme aerob maksimum. Pendapat lain mengatakan bahwa VO₂Max adalah pengambilan oksigen selama kerja maksimal, biasanya dinyatakan dengan volume per menit yang dapat dikonsumsi persatuan waktu tertentu. Kondisi VO₂Max dapat digunakan sebagai parameter kebugaran jasmani seseorang. Dengan VO₂Max yang baik, maka semakin bagus daya tahan sehingga mendukung performa dalam pertandingan.

Tujuan penelitian ini : 1) untuk mengetahui tingkat VO₂Max atlet Puslatkot kota Kediri tahun 2020 2) sebagai pedoman pelatih untuk membuat program latihan untuk meningkatkan VO₂Max atletnya 3) sebagai bahan evaluasi untuk menuju prestasi yang lebih baik. Target khusus dalam penelitian ini adalah memberikan informasi khusus bagi pelatih taekwondo “bagaimana tingkat VO₂Max atlet taekwondo “bagaimana tingkat VO₂Max atlet Taekwondo Puslatkot kota Kediri tahun 2020?” Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi atlet yang menjadi objek penelitian dan para pelatih Taekwondo di kota Kediri serta para pembaca maupun praktisi olahraga Ketika hasil penelitian ini dipublikasikan.

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah non eksperiment. Populasi penelitian ini adalah semua atlet taekwondo yang tergabung dalam Pusat Latihan Kota (PUSLATKOT) kota Kediri tahun 2020 yang berjumlah 12 atlet. Teknik sampling yang digunakan Teknik sampling jenuh. Instrument pengumpulan data menggunakan tes *Multistage Fitness Test* (MFT). Teknik analisis data dengan menggunakan presentase. Hasil analisis data tentang VO₂Max dapat diketahui nilai VO₂Max relevansinya dengan prasyarat menunjukkan bahwa pada atlet taekwondo Puslatkot kota Kediri 41,67% dalam kategori sedang, 33,3% dalam kategori baik, 16,67% dalam kategori kurang dan 8,33% dalam kategori kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenaan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul **“SURVEI TINGKAT VO₂MAX PADA ATLET TAEKWONDO PUSLATKOT KOTA KEDIRI TAHUN 2020”** ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. Selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. Selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
4. Puspodari, M.Pd Selaku dosen pembimbing I dalam pelaksanaan skripsi.
5. Nur Ahmad Muharram, M.Or Selaku dosen pembimbing II dalam pelaksanaan skripsi.
6. Seluruh mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri, serta orang tua yang sudah memberikan dukungan moral dan materi.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan. Semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 12 Januari 2020

Yang menyatakan,

Muhammad Akhlufni A.H
NPM: 14.1.01.09.0483

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Peneltian.....	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Pengertian Taekwondo.....	11
B. Pengertian Kondisi Fisik	16
C. Pengertian VO ₂ Max	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian	28
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	33
D. Populasi dan Sampel	33
E. Instrumen Penelitian.....	34

F. Teknik Pengumpulan Data	36
G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASI PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	47
B. Pembahasan.....	49
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	52
B. Implikasi.....	53
C. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
DAFTAR LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	37
3.2 : Data Sampel.....	34
3.3 : Tingkat Balikan MFT	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1. : Ukuran lapangan sepak takraw	15
1.2. : Ukuran tinggi net sepak takraw	16
1.3. : Posisi pemain permainan sepak takraw	17
2.1. : Gerakan sepakmula.....	22
2.1. : Gerakan sepak kuda.....	24
2.2. : Gerakan sepak cukil.....	25
2.3. : Gerakan menapak	26
2.4. : Gerakan heading	27
2.5. : Mendada	28
2.6. : Memaha	29
3.1 : Kerangka Berpikir	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Lembar Bimbingan	56
2 : Surat Ijin Penelitian.....	57
3 : Balasan Penelitian	58
4 : Nilai	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengertian olahraga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani maupun secara rohani. Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan tersruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang, olahraga itu sendiri merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan kita sehari-hari. Selain meningkatkan kebugaran fisik, olahraga juga bisa memperbaiki dan meningkatkan kinerja otak manusia sehingga dapat bekerja lebih maksimal. Dengan kondisi fisik yang lebih bugar dan daya pikir yang lebih baik, akan meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Salah satu manfaat olahraga yaitu untuk meningkatkan kemampuan otak, menjaga berat badan, mencegah penyakit, memperkuat tulang dan otot.

Saat ini dan bahkan yang akan datang, didunia olahraga tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Olahraga tidak hanya sebagai kebutuhan untuk menjaga kebugaran tubuh, akan tetapi telah merasuk dalam semua sektor kehidupan. Lebih jauh lagi, prestasi olahraga dapat mengangkat harkat dan martabat manusia baik secara individu, kelompok, masyarakat, bangsa, dan negara. Prestasi olahraga suatu negara menjadi tolak ukur

kemajuan bangsa dan negara, oleh karena itu persaingan mencapai prestasi olahraga antar negara terus berjalan dengan berbagai pengembangan teknik dan teknologi bidang olahraga, “*sport science –sport technology*” merupakan tantangan bagi pengurus dan pengelola olahraga di tanah air kita ini. Tanpa ada keinginan dan kemampuan menjawab tantangan tersebut, rasanya akan sulit kita mensejajarkan prestasi olahraga kita dengan prestasi olahraga negara lain.

Olahraga prestasi adalah aktivitas olahraga yang pengelolaannya dilakukan secara profesional dalam rangka meningkatkan dan mendapatkan prestasi yang maksimal pada cabang olahraga tertentu. Pembinaan dan pengembangan potensi atlet untuk mendapatkan prestasi maksimal juga harus dikelola secara profesional. Olahraga prestasi yaitu olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga (atlet) secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Olahraga prestasi menurut Undang-undang RI No.3 Tahun 2005 adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Oleh karena itu pemerintah harus bertanggung jawab untuk memajukan prestasi olahraga nasional di ajang yang lebih tinggi yaitu di tingkat internasional.

Dalam Undang-undang RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 11 ayat 1 yang berbunyi pemerintah dan pemerintah daerah mempunyai hak mengarahkan, membimbing, membantu, dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional mencantumkan pengertian olahraga prestasi sebagai olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dari berbagai jenis olahraga prestasi, cabang olahraga taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang berkembang pesat di Indonesia.

Taekwondo adalah seni bela diri asal Korea yang juga sebagai olahraga nasional Korea. Ini adalah salah satu seni bela diri populer di dunia yang dipertandingkan di Olimpiade. Taekwondo ini berasal dari beberapa kata yakni kata *tae* yakni kaki yang berarti menghancurkan dengan tendangan, *kwon* yakni tangan yang berarti menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan, serta *do* yakni seni yang berarti cara mendisiplinkan diri. Secara keseluruhan taekwondo merupakan seni bela diri yang menggunakan teknik kaki serta tangan kosong untuk menaklukkan lawannya.

Taekwondo Indonesia mengalami peningkatan prestasi yang cukup pesat. Sejak SEA Games sampai dengan “University World Championship” pada Juni 2018 lalu di Korea, atlet Taekwondo Indonesia sudah mendapatkan nomor baik pada “*kyorugi*” maupun “*poomsae*”. Taekwondo mempunyai dua kompetisi resmi yakni “*kyorugi*” yaitu pertandingan kontak fisik langsung untuk menentukan pemenangnya, dan “*poomsae*” atau jurus yang menampilkan berbagai pola teknik Taekwondo yang memiliki pola tetap untuk menjadi yang terbaik. Cabang olahraga Tekwondo menjadi juara umum pada PON (pekan olahraga nasional) yang diselenggarakan di Jawa Barat.

Cabang olahraga beladiri taekwondo di kota Kediri merupakan cabang olahraga yang dipromosikan dalam kejuaraan-kejuaraan yang bergengsi. Kota Kediri memiliki program pembinaan atlet yang terencana. Salah satu program pembinaan atlet di kota Kediri adalah pemusatan atlet kota (PUSLATKOT) yang terdapat atlet-atlet unggulan kota Kediri yang terpilih berdasarkan hasil rekap prestasi yang diperoleh. Atlet-atlet PUSLATKOT salah satunya dipersiapkan untuk mengikuti Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur yang diagendakan setiap dua tahun sekali.

Pekan Olahraga Provinsi (Porprov), mengharapkan atlet dan pelatih kota Kediri mampu memperoleh prestasi maksimal. Perolehan medali pada ajang Porprov akan mengharumkan nama baik kota Kediri. Gelaran Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) VI Jatim tahun sebelumnya menorehkan beberapa catatan yang sangat menarik. Kalau sebelumnya perolehan medali selalu didominasi oleh Surabaya dengan jumlah yang sangat besar, kini distribusi medali mulai merata di semua daerah. Pemerataan medali bagi semua peserta Porprov ini merupakan indikasi adanya peningkatan prestasi olahraga di daerah.

Ghirah pembinaan mulai tampak hasilnya. Para kepala daerah mulai menyadari pentingnya prestasi olahraga bagi mengontrol nama dan gengsi daerah. Peningkatan prestasi justru dialami oleh daerah-daerah yang selama ini berada di bawah Surabaya. Kota Kediri tercatat mengalami prestasi yang fantastis dengan menggeser Kota Malang yang selama ini menjadi langganan runner up di belakang Surabaya.

Salah satu usaha untuk mendukung dan meningkatkan performa atlet sebelum bertanding adalah dengan mengadakan evaluasi kondisi fisik atlet.

Kondisi atlet perlu disiapkan secara matang agar performa atlet dapat ditampilkan secara maksimal. Salah satu kondisi fisik yang diperlukan atlet taekwondo adalah daya tahan aerobik maksimal atau yang sering disebut volume oksigen maksimal (VO_2Max)

VO_2Max adalah volume maksimal O_2 yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Volume O_2Max ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau mililiter/menit/kg berat badan. Tinggi rendahnya VO_2Max seseorang berhubungan dengan kemampuan beraktivitas seseorang. Semakin tinggi kadar VO_2Max seseorang, maka tingkat aktivitasnya semakin tinggi dan tingkat kelelahannya semakin rendah. Kadar VO_2Max berhubungan dengan kemampuan kerja otot seseorang. Jika seseorang melakukan kerja, makin berat kerja yang dilakukan, makin tinggi konsumsi oksigennya. Jumlah otot yang terlibat dalam kemampuan otot untuk memanfaatkan oksigen yang dipasok dipengaruhi oleh massa otot. Semakin besar massa otot rangka yang diberikan beban kerja, semakin besar potensi untuk meningkatkan ambilan oksigen. Kemampuan jaringan untuk mengambil oksigen berbeda-beda sesuai dengan kemampuan ekstraksi oksigennya atau tingkat VO_2Max nya. Semakin tinggi VO_2Max nya maka semakin lama kemampuan otot melakukan kerja artinya otot tidak cepat lelah, sebaliknya semakin rendah VO_2Max nya maka semakin cepat kelelahan kemampuan otot melakukan kerja, sehingga otot menjadi cepat lelah (Ganon, 2002). VO_2Max merupakan bagian dari komponen kondisi fisik yang dominan. Melihat prestasi taekwondo kota Kediri, prestasi taekwondo kota Kediri pernah menyumbangkan banyak medali dalam kejuaraan daerah maupun kejuaraan nasional. Maka dari itu,

target yang akan dicapai tim taekwondo kota Kediri dari berbagai kejuaraan khususnya Porprov sangat tinggi, apalagi tim taekwondo kota Kediri mendapat dukungan penuh dari masyarakat dan walikota Kediri.

Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik, akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatih. Karena latihan teknik, taktik dan keterampilan dapat dilakukan secara maksimal, artinya meskipun harus mengulang suatu gerakan atau sebuah pola taktik tertentu berkali-kali maka atlet tidak akan cepat mengalami kelelahan. Secara psikologis juga berbanding lurus manfaatnya, karena atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan-tantangan latihan dan pertandingan. Ada beberapa komponen kondisi fisik yang dominan yang diperlukan dalam cabang olahraga taekwondo diantaranya kelentukan, kekuatan otot perut, kelincahan, kekuatan otot lengan, kecepatan reaksi, kekuatan otot punggung, kekuatan otot tungkai, power tungkai dan daya tahan aerobik. Salah satu penunjang kondisi fisik yang utama dalam cabang olahraga taekwondo adalah kapasitas aerobik maksimal (VO_2Max). VO_2Max atau yang sering disebut dengan intake oksigen maksimum menggambarkan jumlah oksigen yang digunakan oleh tubuh dalam satuan milliliter per kilogram berat badan per menit. VO_2Max merupakan parameter yang digunakan untuk mengukur daya tahan kerja jantung paru-paru seseorang. Semakin tinggi nilai VO_2Max mengindikasikan semakin tinggi pula jumlah oksigen yang dapat didistribusikan ke otot per menitnya. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi daya tahan atlet saat melakukan aktivitas fisik atau berolahraga. Oleh karena itu sangat diperlukan perhatian pada kondisi fisik atlet terutama VO_2Max dengan melakukan Multistage Fitness Test (MFT)

sehingga pelatih mampu menjadikan hasil tes $VO_2\text{Max}$ sebagai acuan dasar membuat program latihan yang tepat sesuai kondisi atlet untuk memperoleh hasil maksimal.

Pusat latihan kota Kediri merupakan program untuk mempersiapkan dan membina atlet di kota Kediri agar mencapai prestasi yang tinggi di kejuaraan-kejuaraan baik tingkat daerah maupun nasional khususnya dalam menghadapi Pekan Olahraga Proinsi (PORPROV). Pusat pelatihan atlet kota Kediri (PUSLATKOT) adalah sekumpulan atlet terbaik yang mewakili kota Kediri yang telah dipilih oleh pelatih berdasarkan perolehan hasil prestasi yang telah didapatkan. Atlet-atlet PUSLATKOT merupakan atlet yang mendapatkan pantauan khusus dari KONI kota Kediri. KONI kota Kediri memiliki tim monitoring dan evaluasi setiap latihan yang dilakukan para atlet PUSLATKOT. Selain itu KONI kota Kediri juga selalu memantau kondisi fisik atlet yang dipersiapkan dalam menghadapi pekan olahraga provinsi (PORPROV) . Tim Monev yang akan meninjau atlet berlatih dalam mempersiapkan PORPROV VI ini merupakan terobosan dan sangat membantu prestasi KONI Kota Kediri, karena dari situ adanya Tim Monev dalam memonitoring setiap cabang olahraga kita bisa memantau cabang olahraga yang benar-benar berlatih dengan keras atau hanya latihan biasa, dari situ TIM Monitoring bisa mengetahui cabang olahraga yang bisa berprestasi. Persiapan untuk menghadapi PORPROV VI saat ini memang sudah berjalan. Kota Kediri pada kejuaraan dua tahunan ini bakal turun di 31 cabang olahraga yang semuanya berpeluang untuk menyumbangkan medali emas. Dari uraian-uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “survei tingkat $VO_2\text{Max}$ atlet Puslatkot kota Kediri tahun 2020.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian diatas, dapat diidentifikasi masalah. Dengan memahami latar belakang masalah maka perlu adanya indentifikasi masalah, sehingga dapat di pahami masalah mana yang perlu mendapatkan pemecahan secara ilmiah. Berdasarkan uraian yang ada sesungguhnya banyak sekali faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet taekwondo, akan tetapi VO_2Max merupakan parameter kebugaran jasmani seorang atlet taewondo yang mendukung performa dalam pertandingan. Jika disesuaikan dengan judul yang ada maka akan terjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat VO_2Max pada atlet taekwondo Puslatkot kota Kediri tahun 2020, Oleh karena itu analisa tingkat kapasitas aerobik maksimal (VO_2Max) perlu diperhatikan dengan multitasge fitness test.

C. Batasan Masalah

Sehubungan banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet taekwondo maka perlu diberikan penjelasan masalah agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian, maka peneliti memberikan batasan masalah yaitu bagaimana survei tingkat VO_2Max pada atlet taewondo Puslatkot kota Kediri tahun 2020. Berikut merupakan beberapa definisi operasional dari penelitian yaitu: Pengertian kondisi fisik, pengertian VO_2Max , pengertian atlet taekwondo Puslatot kota Kediri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah

sebagai berikut:

Bagaimana survey tingkat $VO_2\text{Max}$ pada atlet taekwondo Puslatkot kota Kediri tahun 2020

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui tingkat $VO_2\text{Max}$ atlet taekwondo Puslatkot kota Kediri tahun 2020
2. Untuk membuat program latihan untuk lebih meningkatkan $VO_2\text{Max}$ atlet taekwondo Puslatkot kota Kediri tahun 2020
3. Untuk bahan evaluasi dalam menuju prestasi yang lebih baik dan maksimal atlet taekwondo Puslatkot kota Kediri tahun 2020.

F. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memfokuskan pada survei tingkat $VO_2\text{Max}$ pada atlet taekwondo Puslatkot kota Kediri tahun 2020 . Penelitian ini diharapkan dapat dilanjutkan secara lebih sempurna. Dengan dilanjutkannya penelitian mampu memberikan ilmu yang lebih kepada pembaca dan lainnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi peneliti sebagai bekal pengalaman di bidang penelitian sesuai dengan ilmu keolahragaan. Sebagai bahan referensi untuk penelitian serupa.

Serta untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana.

b. Bagi Mahasiswa

Dengan penelitian ini diharapkan dapat mendorong minat mahasiswa untuk memperdalam pengetahuan tentang *sport science* untuk menunjang prestasi atlet sehingga mahasiswa mampu merumuskan program latihan yang sesuai untuk atletnya dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2013). *Aplikasi Statistika dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Arikunto, S. (2012). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Harsono. 1988. *Coaching Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching* .Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta : PT.Rajagrafindo Persada.
- Kemenegpora, 2005. *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan sekolah Khusus Olahragawan*.
- Kemenegpora. 2008: 11. *Pedoman Pelatihan Pelatih Tingkat Muda*. Jakarta : Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEKK Olahraga Kemenegpora
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan, 2003. *Tes dan Pengukuran, Kegunaan Tes dan Pengukuran Kriteria Tes*. Surabaya: Unesa.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen PTPLPTP.
- Sriundy M., I Made. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Karya Unesa University Press.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suhartiwi.2015.*Pengaruh Kelentukan, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Sepaksila Pada Atlet Sepaktaktaw Sulawesi Selatan*.Tesis.Universitas Negeri